

### Lo que puede esperar

- Puede sentir deseos de fumar cuando haga cosas divertidas que acostumbraba hacer cuando fumaba.
- Muchos ex fumadores sienten ganas de fumar cuando recuerdan momentos felices que incluían los cigarrillos, tales como tomar una taza de café, sentarse con los amigos, tener ratos de silencio, conducir un auto, etc.

### Frecuencia

- Estas ganas serán más fuertes durante las primeras dos semanas después de dejar de fumar.

### Autocontrol

- Piense en cuáles recuerdos le hacen sentir más deseos de fumar y aprenda a controlarlos.
- Busque actividades nuevas, tales como caminar, leer, tener un pasatiempo, practicar un deporte o asistir a actividades en su comunidad.
- Repita lo siguiente: "Si hubiera sabido lo que sé ahora, nunca habría comenzado a fumar".
- Ahora que no fuma, podrá disfrutar más de su tiempo.
- La nicotina, el cuerpo y la mente
- Los estudios han encontrado que el fumar puede hacer que las personas se sientan alegres, animadas y menos ansiosas.
- Estas emociones pueden hacerlo(a) sentir deseos de usar tabaco. Al dejar de fumar, puede darle tristeza no tener esas sensaciones.
- Algo tan simple como un olor, un color o una voz pueden hacerlo(a) pensar en un cigarrillo. Usted puede sentir que ha perdido una importante fuente de felicidad, pero como ex fumador se beneficiará mucho más. Usted y su familia tendrán mejor salud y ahorrarán más dinero.

### Notas relacionadas

- Hace veinte años, se podía encender un cigarrillo en cualquier lugar. Hoy en día, se prohíbe fumar en muchos lugares, para respetar los deseos de otras personas e incluso los de la misma comunidad. Además, el humo ambiental de tabaco daña la salud no sólo del fumador, sino la de todos los que están a su alrededor. Acostúmbrase a la idea de que ahora la mayoría de la gente no fuma.